|  |  |
| --- | --- |
| F:\ОБОИ\logo.png | **Государственное бюджетное образовательное учреждение**  **среднего профессионального образования города москвы**  **«МОСКОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»** |

**рабочая программа**

**ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗическая культура**

**специальность**  120714 Земельно-имущественные отношения

(базовая подготовка)

**2013**

|  |  |
| --- | --- |
| **Одобрена**  на заседании предметной (цикловой) комиссии **«Общеобразовательные дисциплины»**,  протокол №\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_г.  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Сахарова Е.В./  (подпись) (Ф.И.О.) | **СОСТАВЛЕНА**  на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности  120714 Земельно-имущественные отношения  (базовая подготовка)  Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Галдина Т.А.  (подпись) (Ф.И.О.) |

|  |
| --- |
| Составитель:  **Высочина Татьяна Алексеевна**, преподаватель Электростальского филиала государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования города Москвы «Московский колледж управления и новых технологий». |
| Рецензент: |

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины |  |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины |  |
| 3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины |  |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины |  |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Физическая культура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

# 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности **120714 Земельно-имущественные отношения** (базовая подготовка).

Данная рабочая программа разработана в соответствии с примерной программой учебной дисциплины одобренной и рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного автономного учреждения Федерального института развития образования (ФГАУ ФИРО).

Рабочая программа служит основой для разработки календарно-тематического плана и является основным документом нормативного компонента комплексного методического обеспечения по дисциплине.

# 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

- обязательная дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Содержание учебной дисциплины направлено на формирование:

*- общих компетенций,* включающих в себя способность:

* Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.
* Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
* Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
* Осознавать и принимать ответственность за экологические последствия профессиональной деятельности, соблюдать регламенты по экологической безопасности и принципы рационального природопользования, выбирать способы повышения экологической безопасности профессиональной деятельности организации.

# 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

# максимальная учебная нагрузка студента 176 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки – 117 часов,

- самостоятельной работы – 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **176** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **117** |
| в том числе: |  |
| - лекции | 8 |
| - практические занятия | 109 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **59** |
| в том числе: |  |
| - написание рефератов | 59 |
| **Итоговая аттестация:** 2 семестр – дифференцированный зачет. | |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| наименование разделов  и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов | объем часов | уровень усвоения |
| **раздел 1. Научно­методические основы формирования физической культуры личности** |  |  |  |
| тема 1. **Теоретические знания по физической культуре** | *Содержание учебного материала*  **Термины и основные определения физической культуры, история развития, ценность спорта.** Основные понятия физической культуры и спорта, их сходства и различие. История развития физической культуры. Физическая культура студентов. Ценности физической культуры и спорта.  **Медико-биологические основы физической культуры.** Здоровье человека. Физическая культура и ЗОЖ. Гигиенические правила. Закаливание. Полноценное рациональное питание. Предупреждение травматизма на занятиях физической культуры.  **Особенности, энергозатраты, формы и содержание самостоятельных занятий.** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Управление самостоятельными занятиями. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.  **Олимпийские игры**. Античные олимпийские игры. Возрождение олимпийских игр. МОК. Современные Олимпийские игры. Участие российских спортсменов на Олимпиадах. Символика ритуал и традиции олимпийских игр. Список видов спорта включенных в Олимпийские игры. | **23**  8 | 2 |
| *Самостоятельная работа:* подготовка реферата на тему: «Здоровый образ жизни. Режим дня. Закаливание», «Первые олимпийские игры древнего периода», «Выступление выдающихся российских спортсменов на Олимпийских играх», «Утренняя гимнастика в режиме дня», «Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре», «Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре», «Пагубное воздействие на организм вредных привычек», | 15 |  |
| **раздел 2. Учебно­практические осно-вы формирования физической культуры личности** |  |  |  |
| тема 1. **Легкая атлетика.** | *Содержание учебного материала*  Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. | **39** | 3 |
| *Практические занятия*   * На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. * На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. * На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому | 24 |  |
| воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. |  |  |
| *Самостоятельная работа:* подготовка реферата на тему: «История возникновения и развития легкой атлетики в России», «Классификация легкоатлетических упражнений», «Выступление выдающихся российских легкоатлетов на Олимпийских играх» | 15 |  |
| тема 2.  **Плавание.** | *Содержание учебного материала*   * Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. * Старты в плавании: из воды, с тумбочки. * Поворот: плоский закрытый и открытый. * Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. * Прикладные способы плавания. | **47** | 3 |
| *Практические занятия*   * На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания. * На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. * На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием:   -воспитание выносливости в процессе занятий плаванием;  -воспитание координации движений в процессе занятий плаванием;  -воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием;  -воспитание гибкости в процессе занятий плаванием. | 32 |  |
| * Выполнение контрольного норматива: 50 метров на время. |  |  |
| *Самостоятельная работа:*  подготовка реферата на тему: «Плавание – жизненно важный навык», «Особенности плавания кролем на груди», «Особенности плавания кролем на спине», «Спасение утопающего» | 15 |  |
| тема 3.  **ОФП.** | *Содержание учебного материала*  Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. | **22** | 1,2 |
| *Практические занятия.*   * Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений * Подвижные игры различной интенсивности. | 8 |  |
| *Самостоятельная работа:*  подготовка реферата на тему: «Значение ФК для всестороннего развития личности», «Двигательные качества: Быстрота, сила выносливость, ловкость» | 14 |  |
| тема 4.  **Спортивные игры.** | *Содержание учебного материала*  **Баскетбол** Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Инди­видуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.  **Футбол.** Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.  **Настольный теннис.** Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. | **34** | 3 |
|  | *Практические занятия.*   * На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. * На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. * На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. * В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. * После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико­тактических приёмов игры. | 19 |  |
| *Самостоятельная работа:* подготовка реферата на тему: «История возникновения игры Волейбол», «Правила проведения соревнований по волейболу», «Футбол. История возникновения. Правила игры.» , «Баскетбол. История возникновения. Правила игры.» | 15 |  |
| тема 5.  **Лыжная подготовка** | *Содержание учебного материала*  Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | **16** | 3 |
| *Практические занятия.*   * На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники. * На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. * На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей. | 16 |  |
| тема 6.  **Аэробика (девушки)** | *Содержание учебного материала*  Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ­аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. | **10** | 3 |
| *Практические занятия.*   * На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций * На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. * На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. * На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. | 10 |  |
| **Атлетическая гимнастика (юноши)** | *Содержание учебного материала*  Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний |  | 3 |
| *Практические занятия.*   * На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. * На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. * На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:   -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;  -воспитание скоростно-силовых способ-ностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;  -воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. |  |  |

## Условные обозначения уровня освоения:

## 1- ознакомительный

## 2 – репродуктивный

## 3- продуктивный

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона; лыжной базы.

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

**Лыжная подготовка:** лыжная база с лыжехранилищем, мастерские для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, палки, лыжные мази)

**Плавание:** плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины; Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, ласты, колобашки; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги)

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер,

- мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

# 3.2. Учебно-методический комплекс по дисциплине, систематизированный по компонентам

***3.2.1. Нормативный компонент:***

* извлечение из ФГОС СПО по специальности;
* примерная программа учебной дисциплины;
* рабочая программа учебной дисциплины;
* календарно-тематический план.

***3.2.2. Общеметодический компонент:***

Методические рекомендации:

* по написанию рефератов

# 3.3 Информационно-коммуникационное обеспечение обучения

***3.3.1. Основная литература***

# Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Решетников Н.В., Физическая культура: Учебное пособие для средних профессиональных учебных заведений. – 2. Академия, 2009 г., 176 стр.

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – Академия ИЦ, 2010г.

***3.3.2. Дополнительная литература***

1. Вайнер, Эдуард Наумович Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер.- 8-е изд., перераб. .- М. : Флинта: Наука , 2010 .- 446 с.
2. Виленский, Михаил Яковлевич, Горшков, Анатолий Григорьевич Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.
3. Гилев, Геннадий Андреевич Физическое воспитание в вузе : учеб. пособие / Г. А. Гилев. - М.: МГИУ, 2007. - 375 с.
4. Ильинич, Виталий Иванович Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов / В. И. Ильинич.- М.: Гардарики, 2005. - 366 с.
5. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
6. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
7. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
8. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

***3.3.3. Интернет-ресурсы***

1. www.lib.sportedu.ru  
2. www.school.edu.ru  
3. http://www.infosport.ru/minsport/

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения **(**освоенные умения**,** усвоенные знания**)** | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| В результате освоения учебной | Формы контроля обучения: |
| дисциплины обучающийся должен | – практические задания по работе с информацией |
| знать: | – домашние задания проблемного характера |
| -о роли физической культуры в |  |
| общекультурном, социальном и |  |
| физическом развитии человека; |  |
| -основы здорового образа жизни. |  |
| Должен уметь: -использовать физкультурно­оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -выполненять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | ***Методы оценки результатов*:**   * накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; * традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; * тестирование в контрольных точках.   ***Лёгкая атлетика.***  Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;  ***Спортивные игры.***  Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи.  ***Аэробика (девушки)*** Оценка техники выполнения комбинаций и связок.  ***Атлетическая гимнастика (юноши)*** Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.  ***Лыжная подготовка.***  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.  ***Плавание.***  Оценка техники плавания способом: -кроль на спине; -кроль на груди; -брасс. Оценка техники:  -старта из воды;  -стартового прыжка с тумбочки.;  -поворотов.  Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.  **Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям*.***  Для этого организуется тестирование в контрольных точках*:* На входе *–* начало учебного года*,* семестра*;* На выходе *–* в конце учебного года*,* семестра*,* изучения темы программы*.* |